

Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kuglóf	Forralt tej, Gyümölcsstea, Főtt tojás, Ráma margarin, Korpás kenyér, Kápia paprika	Forralt tej, Gyümölcsstea, Kockasajt (Medve), Ráma margarin, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Gyümölcsstea, Mákos búrkifli	Kakaó, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Korpás zsemle
	Energia: 283,19 Kcal / 1 183,73 KJ Feh: 9,14 g Zsír: 13,27 g T.Zs: 5,46 g Sz.h: 31,38 g Cuk: 3,99 g Só: 0,26 g 1,3,7,12	Energia: 288,31 Kcal / 1 205,14 KJ Feh: 12,07 g Zsír: 12,67 g T.Zs: 4,50 g Sz.h: 31,09 g Cuk: 0,00 g Só: 1,01 g 1,3,7,12	Energia: 289,58 Kcal / 1 210,44 KJ Feh: 10,12 g Zsír: 14,47 g T.Zs: 6,22 g Sz.h: 29,05 g Cuk: 1,72 g Só: 0,88 g 1,7,12	Energia: 331,60 Kcal / 1 386,09 KJ Feh: 9,12 g Zsír: 19,21 g T.Zs: 7,28 g Sz.h: 38,14 g Cuk: 7,00 g Só: 1,09 g 1,7,12,(3),(6),(8)	Energia: 268,78 Kcal / 1 123,50 KJ Feh: Zsír: 11,90 g T.Zs: 3,98 g Sz.h: Cuk: 6,99 g Só: 0,60 g 1,7,12
T I Z Ó R A I	Alma	Alma, Nektarin	Alma, Banán	Alma, Szilva	Alma, Görögdinnye
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ Feh: 0,36 g Zsír: 0,36 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,30 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 37,45 Kcal / 156,54 KJ Feh: 0,52 g Zsír: 0,37 g T.Zs: 0,01 g Sz.h: 7,73 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g	Energia: 35,09 Kcal / 146,68 KJ Feh: 0,48 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,26 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 29,47 Kcal / 123,18 KJ Feh: 0,41 g Zsír: 0,26 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,05 g Cuk: 0,00 g Só: 0,00 g
E B É D	Panírozott csirkemell sütőben sütvé, Burgonyapüré, Céklasaláta	Bácskai rizseshús csirkemellből, Csemege uborka	Zöldborsós csirkeragu leves, Meggyes pite (pékáru)	Kockázott trappista sajt, Zöldborsófőzelék	Tészta köret, Vadas csirkeragu
	Energia: 428,45 Kcal / 1 790,92 KJ Feh: 15,19 g Zsír: 15,67 g T.Zs: 3,22 g Sz.h: 55,37 g Cuk: 2,39 g Só: 1,59 g 1,7,(3),(6),(9),(10),(11)	Energia: 319,19 Kcal / 1 334,21 KJ Feh: 18,00 g Zsír: 5,67 g T.Zs: 0,72 g Sz.h: 48,71 g Cuk: 0,02 g Só: 4,66 g 10,12	Energia: 400,13 Kcal / 1 672,54 KJ Feh: 13,63 g Zsír: 19,79 g T.Zs: 4,51 g Sz.h: 41,30 g Cuk: 14,44 g Só: 2,00 g 1,3,7,9	Energia: 327,04 Kcal / 1 367,03 KJ Feh: 18,41 g Zsír: 14,12 g T.Zs: 6,08 g Sz.h: 30,94 g Cuk: 4,00 g Só: 1,69 g 1,7	Energia: 429,87 Kcal / 1 796,86 KJ Feh: 20,05 g Zsír: 13,21 g T.Zs: 3,28 g Sz.h: 57,03 g Cuk: 2,00 g Só: 1,52 g 1,3,7,9,10,12
U Z S O N N A	Pizzakrém, tonhalas, Félbarna kenyér	Kenőmájás, Fehérkenyér, Paradicsom	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Zala felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér, Kígyóuborka
	Energia: 165,70 Kcal / 692,63 KJ Feh: 6,25 g Zsír: 5,06 g T.Zs: 0,91 g Sz.h: 23,61 g Cuk: 1,12 g Só: 1,20 g 1,4,12	Energia: 158,52 Kcal / 662,61 KJ Feh: 5,86 g Zsír: 5,63 g T.Zs: 2,21 g Sz.h: 20,68 g Cuk: 1,72 g Só: 0,69 g 1,6,(10)	Energia: 164,34 Kcal / 686,94 KJ Feh: 4,54 g Zsír: 6,46 g T.Zs: 3,02 g Sz.h: 21,82 g Cuk: 0,00 g Só: 0,80 g 1,7	Energia: 173,30 Kcal / 724,39 KJ Feh: 6,43 g Zsír: 7,00 g T.Zs: 1,67 g Sz.h: 20,93 g Cuk: 0,00 g Só: 1,14 g 1	Energia: 185,07 Kcal / 773,59 KJ Feh: 5,18 g Zsír: 9,01 g T.Zs: 2,54 g Sz.h: 20,40 g Cuk: 1,72 g Só: 0,58 g 1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Élelmezésvezető-Dietetikus Papp Zsuzsanna sk.

Szakmai vezető: Márton Beáta sk.

Allergén kódok, információk:

(zárójelben a nyomokban feltételezhető allergének vannak feltüntetve)

- | | | | | | | | |
|-------------|----------|-----------------|-----------------------|------------|------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1: Glutén | 3: Tojás | 5: Földimogyoró | 7: Tej, tejtermékek | 9: Zeller | 11: Szezám | 13: Csillagfürt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér |